

**PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK *MEDICINE BALL THROW*  
TERHADAP HASIL JAUHNYA LEMPARAN BOLA PADA  
SISWA MI NGADIMULYO KEC. SELOMERTO  
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA**

Oleh:  
DARTO  
08601247148

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan plaiometrik *Medicine Ball Throw* terhadap hasil jauhnya lemparan bola pada siswa MI Ngadimulyo, Selomerto, Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Subjek dari penelitian ini adalah siswa MI Ngadimulyo, Kecamatan Selomerto Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan tes melempar bola sejauh mungkin. Validitas instrumen sebesar 0,78. Perlakuan menggunakan latihan *medicine ball throw* selama 3 bulan atau 48 kali pertemuan dengan jumlah 3 kali per minggu. Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*.

Hasil penelitian memperoleh  $t_{hitung} = 20,648 > t_{(0,05)} = 1,669$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan plaiometrik *Medicine Ball Throw* terhadap hasil jauhnya lemparan bola pada MI Ngadimulyo, Selomerto, Wonosobo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Rerata yang diperoleh saat *pre test* sebesar 6,47 dan *post test* sebesar 8,18, sehingga diperoleh peningkatan sebesar 1,71 atau pengaruhnya sebesar 26,43%.